योगवासिष्ठः/प्रकरणम् ६ (निर्वाणप्रकरणस्य पूर्वार्धम्)/सर्गः ०२५

अज्ञातलेखकः

निर्वाणप्रकरणस्य पूर्वार्धम्

सर्गः १

सर्गः २

सर्गः ३

सर्गः ४

सर्गः ५

सर्गः ६

सर्गः ७

सर्गः ८

सर्गः ९

सर्गः १०

सर्गः ११

सर्गः १२

सर्गः १३

सर्गः १४

सर्गः १५

सर्गः १६

सर्गः १७

सर्गः १८

सर्गः १९

सर्गः २०

सर्गः २१

सर्गः २२

सर्गः २३

सर्गः २४

सर्गः २५

सर्गः ६५

सर्गः ६६

सर्गः ६७

सर्गः ६८

सर्गः ६९

सर्गः ७०

सर्गः ७१

सर्गः ७२

सर्गः ७३

सर्गः ७४

सर्गः ७५

सर्गः ७६

सर्गः ७७

सर्गः ७८

सर्गः ७९

सर्गः ८०

सर्गः ८१

सर्गः ८२

सर्गः ८३

सर्गः ८४

सर्गः ८५

सर्गः ८६

सर्गः ८७

सर्गः ८८

सर्गः ८९

सर्गः २६
सर्गः २७
सर्गः २८
सर्गः २९
सर्गः ३०
सर्गः ३१
सर्गः ३२
सर्गः ३३
सर्गः ३४
सर्गः ३५
सर्गः ३६
सर्गः ३७
सर्गः ३८
सर्गः ३९
सर्गः ४०
सर्गः ४१
सर्गः ४२
सर्गः ४३
सर्गः ४४
सर्गः ४५
सर्गः ४६
सर्गः ४७
सर्गः ४८
सर्गः ४९
सर्गः ५०
सर्गः ५१
सर्गः ९०
सर्गः ९१
सर्गः ९२
सर्गः ९३
सर्गः ९४
सर्गः ९५
सर्गः ९६
सर्गः ९७
सर्गः ९८
सर्गः ९९
सर्गः १००
सर्गः १०१
सर्गः १०२
सर्गः १०३
सर्गः १०४
सर्गः १०५
सर्गः १०६
सर्गः १०७
सर्गः १०८
सर्गः १०९
सर्गः ११०
सर्गः १११
सर्गः ११२
सर्गः ११३
सर्गः ११४
सर्गः ११५

सर्गः ५२	सर्गः ११६
सर्गः ५३	सर्गः ११७
सर्गः ५४	सर्गः ११८
सर्गः ५५	सर्गः ११९
सर्गः ५६	सर्गः १२०
सर्गः ५७	सर्गः १२१
सर्गः ५८	सर्गः १२२
सर्गः ५९	सर्गः १२३
सर्गः ६०	सर्गः १२४
सर्गः ६१	सर्गः १२५
सर्गः ६२	सर्गः १२६
सर्गः ६३	सर्गः १२७
सर्गः ६४	सर्गः १२८

पञ्चविंशः सर्गः २५

श्रीवसिष्ठ उवाच ।

इत्थं स कथयन्पक्षी पृष्टस्तत्र पुनर्मया ।

कीदृशी प्राणवातस्य गतिरित्येव राघव ।। १

भुशुण्ड उवाच ।

जानन्नपि मुने सर्वं किं मां पृच्छसि लीलया ।

यथापृष्टमहं वच्मि शृणु तत्रापि मद्वचः ।। २

प्राणोऽयमनिशं ब्रह्मन्स्पन्दशक्तिः सदागतिः ।

सबाह्याभ्यन्तरे देहे प्राणोऽयमुपरि स्थितः ।। ३

अपानोऽप्यनिशं ब्रह्मन्स्पन्दशक्तिः सदागतिः ।

सबाह्याभ्यन्तरे देहे त्वपानोऽयमवाक्स्थितः ।। ४

जाग्रतः स्वपतश्चैव प्राणायामोऽयमुत्तमः ।

प्रवर्तते यतस्तज्ज्ञ तत्तावच्छ्रेयसे शृणु ।। ५

बाह्योन्मुखत्वं प्राणानां यद्धृदम्बुजकोटरात् ।

स्वरसेनास्तयत्नानां तं धीरा रेचकं विदुः ।। ६

द्वादशाङ्गुलपर्यन्तं बाह्यमाक्रमतामधः ।

प्राणानामङ्गसंस्पर्शो यः स पूरक उच्यते ।। ७

बाह्यात्परापतत्यन्तरपाने यत्नवर्जितः ।

योऽयं प्रपूरणः स्पर्शो विदुस्तमपि पूरकम् ।। ८

अपानेऽस्तंगते प्राणो यावन्नाभ्युदितो हृदि ।

तावत्सा कुम्भकावस्था योगिभिर्यानुभूयते ।। ९

रेचकः कुम्भकश्चैव पूरकश्च त्रिधा स्थितः ।

अपानस्योदयस्थाने द्वादशान्तादधो बहिः ।। 6.1.25.१०

स्वभावाः सर्वकालस्थाः सम्यग्यत्नविवर्जिताः ।

ये प्रोक्ताः स्फारमतिभिस्ताञ्छृणु त्वं महामते ।। ११

द्वादशाङ्गुलपर्यन्ताद्बाह्यादभ्युदितः प्रभो ।

यो वातस्तस्य तत्रैव स्वभावात्पूरकादयः ।। १२

हृदन्तरस्थानिष्पन्नघटवद्या स्थितिर्बहिः ।

द्वादशाङ्गुलपर्यन्ते नासाग्रसमसंमुखे ।। १३

व्योम्नि नित्यमपानस्य तं विदुः कुम्भकं बुधाः ।

बाह्योन्मुखस्य वायोर्या नासिकाग्रावधिर्गतिः ।। १४

तं बाह्यपूरकं त्वाद्यं विदुर्योगविदो जनाः ।

नासाग्रादपि निर्गत्य द्वादशान्तावधिर्गतिः ।। १५

या वायोस्तं विदुर्धीरा अपरं बाह्यपूरकम् ।

वहिरस्तंगते प्राणे यावन्नापान उद्गतः ।। १६

तावत्पूर्णं समावस्थं बहिष्ठं कुम्भकं विदुः ।

यत्तदन्तर्मुखत्वं स्यादपानस्योदयं विना ।। १७

तं बाह्यरेचकं विद्याच्चिन्त्यमानं विमुक्तिदम् ।

द्वादशान्ताद्यदुत्थाय रूपपीवरता परा ।। १८

अपानस्य बहिष्ठं तमपरं पूरकं विदुः ।

बाह्यानाभ्यन्तरांश्चैतान्कुम्भकादीननारतम् ।। १९

प्राणापानस्वभावांस्तमबुद्ध्वा भूयो न जायते ।

अष्टावेते महाबुद्धे रात्रिदिवमनुस्मृताः ।। 6.1.25.२०

स्वभावा देहवायूनां कथिता मुक्तिदा मया ।

गच्छतस्तिष्ठतो वापि जाग्रतः स्वपतोऽपि वा ।। २१

एते निरोधमायान्ति प्रकृत्याऽतिचलानिलाः ।

यत्करोति यदश्नाति बुद्ध्यैवालमनुस्मरन् ।। २२

कुम्भकादीन्नरः स्वान्तस्तत्र कर्ता न किंचन ।

अव्यग्रमस्मिन्व्यापारे बाह्यं परिजहन्मनः ।। २३

दिनैः कतिपयैरेव पदमाप्नोति केवलम् ।

एतदभ्यसतः पुंसो बाह्ये विषयवृत्तिषु ।। २४

न बघ्नाति रतिं चेतः श्वदृतौ ब्राह्मणो यथा ।

एतां दृष्टिमवष्टभ्य ये स्थिताः कृतबुद्धयः ।। २५

प्राप्तप्राप्तव्यमखिलं तैरखिन्नास्त एव हि ।

तिष्ठता गच्छता नित्यं स्वपता जाग्रता तथा ।। २६

एषा चेत्प्रेक्ष्यते दृष्टिस्तन्न बन्धनमाप्यते ।

प्राणापानानुसरणप्राप्तबोधवतामलम् ।। २७

संशान्तमलमोहेन स्वस्थेनान्तरिहोष्यते ।

सर्वारम्भान्सदा स्वच्छः कुर्वन्वापि बुधो जनः ।। २८

प्राणापानगतिं प्राप्य सुस्वस्थः सुखमेधते ।

प्राणस्याभ्युदयो ब्रह्मन्पद्मपत्राद्धृदि स्थितात् ।। २९

द्वादशाङ्गुलपर्यन्ते प्राणोऽस्तं यात्ययं बहिः ।

अपानस्योदयो बाह्याद्द्वादशान्तान्महामुने ।। 6.1.25.३०

अस्तंगतिरथाम्भोजमध्ये हृदयसंस्थिते ।

प्राणो यत्र समायाति द्वादशान्ते नभःपदे ।। ३१

पदात्तस्मादपानोऽयं खादेति समनन्तरम् ।

बाह्याकाशोन्मुखः प्राणो वहत्यग्निशिखा यथा ।। ३२

हृदाकाशोन्मुखोऽपानो निम्ने वहति वारिवत् ।

अपानश्चन्द्रमा देहमाप्याययति बाह्यतः ।। ३३

प्राणः सूर्योऽग्निरथवा पचत्यन्तरिदं वपुः ।

प्राणो हि हृदयाकाशं तापयित्वा प्रतिक्षणम् ।। ३४

मुखाग्रगगनं पश्चात्तापयत्युत्तमो रविः ।

अपानेन्दुर्मुखाग्रं तु प्लावयित्वा हृदम्बरम् ।। ३५

पश्चादाप्याययत्येष निमेषसमनन्तरम् ।

अपानशशिनोऽन्तस्था कला प्राणविवस्वता ।। ३६

यत्र ग्रस्ता तदासाद्य पदं भूयो न शोच्यते ।

प्राणार्कस्य तथान्तस्था यत्रापानसितांशुना ।। ३७

ग्रस्ता तत्पदमासाद्य न भूयो जन्मभाङ्नरः ।

प्राण एवार्कतां याति सबाह्याभ्यन्तरेऽम्बरे ।। ३८

आप्यायनकरीं पश्चाच्छशितामधितिष्ठति ।

प्राण एवेन्दुतां त्यक्त्वा शरीराप्यायकारिणीम् ।।३९

क्षणादायाति सूर्यत्वं संशोषणकरं पदम् ।

अर्कतां संपरित्यज्य न यावच्चन्द्रतां गतः ।। 6.1.25.४०

प्राणस्तावद्विचार्यन्तेऽदेशकाले न शोच्यते ।

हृदि चन्द्रार्कयोर्ज्ञात्वा नित्यमस्तमयोदयम् ।। ४१

आन्मनो निजमाधारं न भूयो जायते मनः ।

सोदयास्तमयं सेन्दुं सरश्मिं सगमागमम् ।। ४२

हृदये भास्करं देवं यः पश्यति स पश्यति ।

न क्षीणं नापरिक्षीणं बहिष्ठं सिद्धये तमः ।। ४३

हार्दं तु क्षपयेद्ध्वान्तं यत्क्षये सिद्धिरुत्तमा ।

बाह्ये तमसि संक्षीणो लोकालोकः प्रजायते ।। ४४

हार्दे तु तमसि क्षीणे स्वालोको जायते मुने ।

हार्दान्धकारक्षयदं परिज्ञातं विमुक्तिदम् ।। ४५

सोदयास्तमयं यत्नात्प्राणार्कमवलोकयेत् ।

अपानेन्दुः प्रयात्यस्तं यत्र हृत्पद्मकोटरे ।। ४६

पदात्तस्मादुदेत्यन्तः प्राणार्को बहिरुन्मुखः ।

अपानेऽस्तंगते प्राणः समुदेति हृदम्बुजात् ।। ४७

छायायां गलिताङ्गायां तत्रैवाशु यथातपः ।

प्राणे त्वस्तंगते बाह्यादपानः प्रोदितः क्षणात् ।। ४८

आतपे परितो नष्टे छायेवानुपदं तथा ।

प्राणजन्मावनौ नष्टमपानं विद्धि सन्मते ।। ४९

अपानजन्मभूमौ च प्राणं नष्टमवेहि हि ।

अस्तंगतवति प्राणे त्वपानेऽभ्युदयोन्मुखे ।। 6.1.25.५०

बहिः कुम्भकमालम्ब्य चिरं भूयो न शोच्यते ।

अपानेऽस्तंगते प्राणे किंचिदभ्युदयोन्मुखे ।। ५१

अन्तःकुम्भकमालम्ब्य चिरं भूयो न शोच्यते ।

प्राणरेचकमालम्ब्य अपानाद्दूरकोटिगम् ।। ५२

स्वच्छं कुम्भकमभ्यस्य न भूयः परितप्यते ।

अपाने रेचकाधारं प्राणपूरान्तरास्थितम् ।। ५३

स्वसंस्थं पूरकं दृष्ट्वा न भूयो जायते नरः ।

प्राणापानावुभावन्तर्यत्रैतौ विलयं गतौ ।। ५४

तदालम्ब्य पदं शान्तमात्मानं नानुतप्यते ।

प्राणभक्षोन्मुखेऽपाने देशं कालं च निष्कलम् ।। ५५

विचार्य बहिरन्तर्वा न भूयः परिशोच्यते ।

अपानभक्षणपरे प्राणे हृदि तथा बहिः ।। ५६

देशं कालं च संप्रेक्ष्य न भूयो जायते मनः ।

यत्र प्राणो ह्यपानेन प्राणेनापान एव च ।। ५७

निगीर्णौ बहिरन्तश्च देशकालौ च पश्य तौ ।

क्षणमस्तंगतप्राणमपानोदयवर्जितम् ।। ५८

अयत्नसिद्धबाह्यस्थं कुम्भकं तत्पदं विदुः ।

अयत्नसिद्धो ह्यन्तस्थकुम्भकः परमं पदम् ।। ५९

एतत्तदात्मनो रूपं शुद्धैषा परमैव चित् ।

एतत्तत्सदाभासमेतत्प्राप्य न शोच्यते ।। 6.1.25.६०

पुष्पस्यान्तरिवामोदः प्राणस्यान्तरवस्थितम् ।

न स प्राणं न वाऽपानं चिदात्मानमुपास्महे ।। ६१

जलस्यान्तरिवास्वादमपानस्यान्तरस्थितम् ।

न सप्राणं न वाऽप्राणं चिदात्मानमुपास्महे ।। ६२

प्राणक्षयस्योपान्तस्थमपानक्षयकोटिगम् ।

अपानप्राणयोर्मध्यं चिदात्मानमुपास्महे ।। ६३

प्राणस्य प्राणनं प्रोच्चैः परं जीवस्य जीवनम् ।

देहस्य धारणं धुर्यं चिदात्मानमुपास्महे ।। ६४

मनसो मननं सत्यं बुद्धेरेकावबोधनम् ।

अहंकृतेरहंकारं चिदात्मानमुपास्महे ।। ६५

यस्मिन्सर्व यतः सर्वं यत्सर्वं सर्वतश्च यत् ।

यच्च सर्वमयं नित्यं तच्चित्तत्त्वमुपास्महे ।। ६६

आलोकालोकनं पुण्यं सर्वपावनपावनम् ।

न च भावनमन्नूनं तच्चित्तत्त्वमुपास्महे ।। ६७

[अपानोऽस्तं गतो यत्र प्राणो नाभ्युदितः क्षणम् ।

कलाकलङ्करहितं तच्चित्तत्त्वमुपास्महे ।।]

नापानोऽभ्युदितो यत्र प्राणश्चान्तमुपागतः ।

नासाग्रगगनावर्तं तच्चित्तत्त्वमुपास्महे ।। ६८

यत्र प्राणोऽस्तमायाति यत्रापानोऽस्तमेति च ।

यत्र द्वावप्यनुत्पन्नौ तच्चित्तत्त्वमुपास्महे ।। ६९

प्राणापानोद्भवस्थाने बाह्याभ्यन्तरमास्थिते ।

ये द्वे योगिपदाधारस्तच्चित्तत्त्वमुपास्महे ।। 6.1.25.७०

प्राणापानरथारूढं प्राणापानमनातततम् ।

यच्छक्तिरूपं शक्तीनां तच्चित्तत्त्वमुपास्महे ।। ७१

हृत्प्राणकुम्भकं देवं बहिश्चापानकुम्भकम् ।

पूरकांशविसृष्टं यत्तच्चित्तत्त्वमुपास्महे ।। ७२

प्राणापानपरामर्शं सत्ताबोधं विरूपकम् ।

यत्प्राप्यं प्राणमननात्तच्चित्तत्त्वमुपास्महे ।। ७३

यत्प्राणपवनस्पन्दो यत्स्पन्दानन्दकारकम् ।

कारणं कारणानां यत्तच्चित्तत्त्वमुपास्महे ।। ७४

यदखिलकलनाकलङ्कहीनं

परिवलितं च सदा कलागणेन ।

स्वनुभवविभवं पदं तदग्र्यं

सकलसुरप्रणतं परं प्रपद्ये ।। ७५

इत्यार्षे श्रीवा०रामायणे वाल्मी० दे० मोक्षोपायेषु निर्वाणप्रकरणे पू० भुशुण्डोपाख्याने समाधिवर्णनं नाम पञ्चविंशः सर्गः ।। २५ ।।